

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN  
TINGKAT KOMPETENSI SOSIAL PADA  
MAHASISWA REMAJA AKHIR ANGGOTA UKMKK  
UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA**

**SKRIPSI**

014-A/04  
And  
h



**Disusun Oleh :  
ANDRI SETYAWAN B.  
119710228**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2004**

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN  
TINGKAT KOMPETENSI SOSIAL PADA  
MAHASISWA REMAJA AKHIR ANGGOTA UKMKK  
UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Airlangga Surabaya**



**Disusun Oleh :**

**ANDRI SETYAWAN B.  
119710228**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2004**

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan serangkaian analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kematangan emosi dengan tingkat kompetensi sosial mahasiswa remaja akhir pada mahasiswa katolik anggota UKMKG Universitas Airlangga Surabaya. Hubungan antara kematangan emosi dan kompetensi sosial dalam penelitian ini memiliki arah yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat kompetensi sosial yang dimiliki. Sebaliknya, jika tingkat kematangan emosi seseorang semakin rendah maka tingkat kompetensi sosial yang dimiliki juga akan semakin rendah.
2. Kematangan Emosi dan Kompetensi Sosial pada mahasiswa akhir anggota UKMKG Universitas Airlangga berdasarkan data sampel penelitian menunjukkan sebanyak 7 subyek memiliki skor nilai yang tinggi, 20 subyek memiliki skor di atas rata-rata, dan 33 subyek memiliki skor rata-rata. Semakin tinggi kematangan emosi subyek maka semakin tinggi pula kompetensi sosialnya. Hal ini ditunjang oleh

data tanggapan subyek penelitian terhadap pertanyaan terbuka yang diajukan dalam kuisioner. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan mewakili masing-masing indikator kematangan emosi maupun kompetensi sosial. Rekap data yang masuk ditemukan ada 7 subyek dengan skor yang tinggi dan 3 subyek dengan skor terendah (masih pada kategori rata-rata). Subyek lain memiliki nilai cukup tinggi pada skor rata-rata dan rata-rata atas. Pernyataan-pernyataan yang diberikan para subyek menunjang hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan yang positif antara kematangan emosi dan kompetensi sosial seseorang. Tanggapan yang diberikan akan cenderung konsisten pada subyek dengan skor tinggi pada kematangan emosi dan kompetensi sosial, dan cenderung beragam pada subyek dengan skor rata-rata terendah.

## **B. SARAN**

Peneliti menyadari bahwas masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu untuk melengkapi dan menyempurnakan hasil penelitian ini, peneliti mencoba untuk memberikan beberapa saran:

1. Bagi para mahasiswa katolik anggota UKMCK Universitas Airlangga yang tergolong usia remaja akhir.
  - a. Perlu terlibat aktif dalam kegiatan-kegiatan rutin maupun insidental yang diadakan oleh UKMCK. Terlibat secara aktif dalam kegiatan-

kegiatan secara langsung maupun tidak langsung dapat melatih dan mengasah kematangan dalam mengelola emosi. Selain itu dengan melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan bersama akan dapat mengasah dan meningkatkan kompetensi sosial dalam berhubungan dengan orang lain. Kematangan emosi dan kompetensi sosial yang baik akan membawa pada penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang pada akhirnya akan membawa pada kehidupan yang sehat.

- b. Pencapaian kematangan emosi memerlukan upaya. Upaya tersebut dapat dimulai dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) menyadari dan mengenali emosi diri dan orang lain; (2) mengenali situasi-situasi atau keadaan yang dapat menimbulkan emosi dalam diri; (3) merasakan dan menerima emosi diri maupun emosi orang lain; (4) menemukan saluran untuk mengekspresikan emosi secara positif; dan tidak kalah penting adalah (5) memandang bahwa pengungkapan emosi secara sehat adalah positif.

**2. Bagi para remaja yang berada dalam tahap akhir pada umumnya.**

Melatih kematangan emosi dimulai dengan melatih kejujuran emosi. Adapun langkah-langkah yang dapat ditempuh untuk melatih kejujuran emosi adalah sebagai berikut:

- a. Mengakui adanya perasaan atau emosi yang tidak menyenangkan yang di alami. Pelajaran bagi remaja-remaja yang merasa terluka,

terhina, atau dikucilkan adalah mengakui bahwa dirinya merasakan sakit hati emosi tertentu. Pengakuan ini mengajarkan seseorang bahwa manusia bukanlah sosok super yang tahan banting terhadap setiap masalah. Adalah wajar dan manusiawi mempunyai perasaan terluka, perasaan tidak senang, jengkel, marah, maupun kecewa, dan perasaan-perasaan tersebut pertama-tama perlu diakui serta diterima sebelum diolah.

- b. Menguji keyakinan atau *belief*. Belajar melihat pengalaman, keyakinan, pendidikan, aturan, contoh-contoh yang membuat kita cenderung untuk menyembunyikan perasaan. Misalnya “Saya tak pantas merasa iri hati dengan orang lain”, “Saya mestinya tidak boleh tersinggung”, “Saya tak boleh marah”, “Saya harus lebih tegar”, “Sebagai seorang ketua saya harus bersikap bijaksana, tidak boleh emosional”, “Kalau saya merasa sakit hati, berarti saya terlalu rapuh”. Benarkah semua keyakinan ini? Pada kenyataannya, manusia tidak bisa mengingkari fakta bahwa dia memang merasa tidak nyaman. Tidak semua keyakinan itu keliru dan maksud utamanya kebanyakan adalah baik, namun diperlukan sikap kritis terhadap keyakinan yang mempengaruhi ketidakjujuran emosi tersebut.
- c. Mengambil kendali atas perasaan, belajar mengekspresikannya secara jujur. Belajar untuk mengekspresikannya secara sehat. Cara mengekspresikan emosi secara sehat bisa ditempuh antara lain

dengan (1) berbicara langsung pada orang yang mengusik emosi kita; (2) bercerita atau menyatakan apa yang dirasakan kepada teman, sahabat, pacar; atau (3) melakukan aktivitas yang secara tidak langsung dapat mengekspresikan perasaan dan emosi seperti dengan menulis diari.

- d. Memandang diri secara positif dan belajar berpikir positif mengenai kebiasaan mengungkapkan emosi secara jujur dan mengekspresikannya secara sehat. Emosi yang dikelola dengan baik akan membawa individu pada kematangan emosi yang pada akhirnya berhubungan dengan peningkatan kompetensi sosial dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

3. Bagi masyarakat.

- a. Masyarakat perlu mengetahui dan menyadari bahwa emosi bukanlah sesuatu yang tabu dan buruk untuk diungkapkan. Emosi tidaklah baik atau buruk. Emosi itu sifatnya netral dan untuk itu tidak perlu ditekan atau diabaikan. Emosi adalah sesuatu yang alami pada manusia dan bila dikelola dengan baik emosi akan membuat kehidupan menjadi lebih lengkap dan kaya.
- b. Masyarakat perlu menyadari bahwa belajar mengungkapkan dan mengekspresikan emosi secara jujur adalah sesuatu yang baik. Emosi seperti halnya energi tidak dapat dimusnahkan demikian halnya tidak dapat dihambat dengan menekan pengungkapannya,



namun dapat dikelola sehingga menjadi tenaga penggerak yang positif untuk berkembang.

- c. Masyarakat perlu mendukung para remaja yang berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa untuk menemukan identitas diri yang sehat. Upaya yang dapat ditempuh adalah dengan memberikan dukungan dan lingkungan belajar yang memungkinkan remaja untuk mengenal, menerima, dan mengolah gejala emosi yang umum timbul pada masa ini sehingga menjadi sesuatu yang bersifat positif dan membangun.

4. Bagi orang tua.

- a. Orang tua perlu mengetahui dan menyadari bahwa emosi bukanlah sesuatu yang tabu dan buruk untuk diungkapkan. Emosi tidaklah baik atau buruk. Emosi itu sifatnya netral dan untuk itu tidak perlu ditekan atau diabaikan. Emosi adalah sesuatu yang alami pada manusia dan bila dikelola dengan baik emosi akan membuat kehidupan menjadi lebih lengkap dan kaya.
- b. Orang tua sejak dini perlu menyadari bahwa belajar mengungkapkan dan mengekspresikan emosi secara jujur adalah sesuatu yang baik. Emosi seperti halnya energi tidak dapat dimusnahkan demikian halnya tidak dapat dihambat dengan menekan pengungkapannya, namun dapat dikelola sehingga menjadi tenaga penggerak yang positif untuk berkembang.



- c. Orang tua perlu mendukung para remaja yang berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa untuk menemukan identitas diri yang sehat. Upaya yang dapat ditempuh adalah dengan memberikan dukungan dan lingkungan belajar yang memungkinkan remaja untuk mengenal, menerima, dan mengolah gejala emosi yang umum timbul pada masa ini sehingga menjadi sesuatu yang bersifat positif dan membangun.

5. Bagi penelitian selanjutnya.

- a. Peneliti dalam melakukan penelitian menyediakan waktu yang cukup untuk mengenal populasi remaja yang akan dirujuk sebagai subyek penelitian. Peneliti juga dapat menambahkan ciri-ciri atau karakteristik remaja yang lebih rinci mengenai gambaran subyek yang digunakan dalam penelitian.
- b. Disarankan agar penelitian-penelitian selanjutnya dapat menambah variabel-variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kompetensi sosial seperti pengaruh informasi dari media, pengaruh pendidikan dan pola pengasuhan dari orang tua, pengaruh teman sebaya, peran faktor-faktor kepribadian dari seseorang, atau faktor lain untuk lebih memperkaya penemuan dalam bidang yang berhubungan dengan kematangan emosi dan kompetensi sosial pada remaja.

- c. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan validitas serta reliabilitas alat ukur. Penelitian sejenis disarankan untuk memperhatikan pembuatan alat ukur agar item-item yang disusun tidak mengandung *social desirability* yang mengarah pada jawaban-jawaban normatif.
- d. Disarankan juga dalam penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah sampel, mempertajam karakteristik sampel yang digunakan, menggunakan tehnik sampling yang berbeda atau memperluas daerah atau populasi penelitian, agar dapat diperoleh hasil yang lebih representatif.

